



# Equilibre en Bleu – Prévention des chutes

Prévenir une chute, c'est apprendre à en reconnaître les paramètres : se déplacer mieux, s'asseoir et lever en confiance. Mais il existe des solutions...



## Venez assister à un cycle de prévention des chutes

### Objectifs

- Stimuler les facteurs moteurs de l'équilibre.
- Activer les chaînes musculaires permettant de se relever du sol.
- Optimisation de la marche.
- Reprise de confiance en soi

Réunion d'information :

**Lundi 26/01**

**À 14h**

Centre social Éric  
Tabarly rue Anatole  
Le Braz à Plouzané

Avec le soutien de  
nos partenaires :



Coordonnées / inscription ?

**Le Reun-Bizien Hélène**

Responsable du Finistère

**06 69 75 97 82**

helene.lereunbizien@sielbleu.org

Suivez nous :



www.sielbleu.org

Donnons le sourire  
à votre santé !

